

2026年9月

MEGALOS_Reflet

メガロスフレハ王子祝日スケジュール

	9月21日(月祝)	9月22日(火祝)	9月23日(水祝)	
	Refle Studio			
9:00	チェックイン 10:00			9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Waist45】 10:30-11:15 杉崎 知佳 	【定員 16名】 ホットスタイル ピラティス45 11:00-11:45 大山 幸子	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 10:30-11:15 佐藤 正子 	11:00
11:30	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:30-12:15 杉崎 知佳 		【定員 8名】 Reformer Pilates 【Total Basic45】 11:45-12:30 RAN 	11:30
12:00		【定員 5名】 infinity flow30 (マットピラティス) 11:15-11:45 荒井 幸紀 常温でのレッスンとなります。 フィットネス女性会員様と合同になります		12:00
12:30		【定員 16名】 ホットヨーガベーシックス45 12:15-13:00 MAKIE		12:30
13:00	【定員 8名】 Reformer Pilates 【Back&Arms45】 13:00-13:45 佐藤 正子 	【定員 16名】 ホットスタイルピラティス45 13:30-14:15 RAN		13:00
13:30				13:30
14:00	【定員 5名】 infinity flow45 (マットピラティス) 14:15-15:00 中西 美早			14:00
14:30				14:30
15:00	【定員 16名】 ホットスタイルピラティス45 18:00-18:45 RAN		【定員 16名】 ホットスタイルピラティス45 15:00-15:45 RAN	15:00
15:30	【定員 8名】 Reformer Pilates 【TotalBasic45】 17:00-17:45 矢田 みすず			15:30
16:00			【定員 16名】 ホットヨーガベーシック45 16:15-17:00 菊池 久美	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30			【定員 16名】 ホットヨーガアドバンス45 17:45-18:30 菊池 久美	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30	チェックアウト 20:00			20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00